

スタミナ不足だと感じたら、沖縄の炊き込みごはんを！

クワァージュージー

ジューシー(本来の方言名はジューシーメー)は雑炊(雑炊飯)の転訛であるとされる。
厳密に言えば、炊き込みごはんはクワージュージー(固いジューシー)、雑炊はヤファラージューシー(柔らかいジューシー)と区別される。



材料(6人分)

もち米	11/2カップ
白米	11/2カップ
豚肉(ロース)ブロック肉	100g
かまぼこ (3~5mmのあられ切り)	30g
にんじん (3~5mmのあられ切り)	30g
大根葉 (5~10mm幅に切る)※大根でもよい	30g
干しいたけ (水で戻して5~7mmのあられ切り)	2枚
昆布(水で戻して千切り)	5cm
しょうが(薄切り)	1片
豚肉のゆで汁と干しいたけ・ 昆布の戻し汁(炊飯に使う)	適量

調味料)

濃口しょうゆ	小さじ2
即席だしの素	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
わけぎ(みじん切り)	適量
紅しょうが(飾り用)	適量

作り方

①準備する

もち米と白米を合わせて洗い、ざるに上げて、ぬれぶきをかけ、30分程度水けを切る。

豚肉...鍋に豚肉とひたひたになるまでの水、しょうがを入れ、約30分ゆでる。ゆで上がった後、豚肉を上げて冷めるまで置き、5~7mmのあられ切りにする。(ゆで汁は残しておく)

内釜にお米と調味料を入れ、合わせておいた豚肉のゆで汁と干しいたけ・昆布の戻し汁を炊きおこわ水位線:3まで入れ、さらに90mLを加え、よくかき混ぜて平らにする。お米の上に具をのせる。(混ぜない)

②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す。

お米	白米または無洗米	▶ 炊飯
炊き方	炊込み	

③仕上げる

ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、わけぎを加えて軽く混ぜ合わせ、器に盛り、紅しょうがを飾る。

米がおどる方が、うまい。



1.0L
0.5~5.5合
(0.09~1.0L)

SR-WSX105S
-RK(ルージュブラック)-W(ホワイト)
オープン価格※

1.8L
1合~1升
(0.18~1.8L)

SR-WSX185S
-RK(ルージュブラック)-W(ホワイト)
オープン価格※



「パナソニックの店」取り扱いモデル

※オープン価格の商品は
希望小売価格を定めていません。

炊飯器のことなら当店へ！

※1.保証期間：本体お買い上げ日から●本体1年間●内釜内面皮膜(ダイヤモンドハードコート)3年間*ただし次の場合には保証期間内でも「有料」とさせていただきます。一般家庭以外にしようしたとき・取扱説明書に記載した用途以外に使用したとき・取扱説明書の記載事項を守らなかったとき